

明けましておめでとーどございます。

久良公民館 久良地区健康づくり教室



12月7日、久良公民館で健康づくり教室を開催しました。理学療法士の中尾聡志先生を講師としてお招きし、「元気なうちから介護予防」と題してフレイル予防の講話や体力チェック、運動の紹介がありました。参加者からは「自分の体力を知ることができてよかった。」、「家でも頑張りたいと思います。」との声が聞かれ、楽しく参加されていました。いつまでも元気で身の回りのことができるためにも、栄養・体力・社会参加(人とのつながり)が大事とのお話でした。

東海公民館 中玉分館

転ばぬ先の筋力!と転倒予防力!

~高齢者健康教室~

11/24(木)中玉分館、11/25(金)東海公民館で、高齢者支援課地域包括支援センターの池田奈々さんを講師に迎え、足を鍛える体操(下肢筋力)、手足を一緒に動かす体操(注意力)、体幹を鍛えてふらつきを軽減する体操(バランス力)などのレクリエーションを、みんなで楽しく行いました。参加した方々には、今回の学びを毎日“実践”していただきたいです。

城辺公民館

健康づくり教室 第3回

~新陳代謝アップ!冷え性改善ヨガ~

11月30日(水)、城辺公民館でヨガインストラクターの野田恵子さんを講師に迎え、健康づくり教室 第3回~新陳代謝アップ!冷え性改善ヨガ~が行われました。今回も前回好評だった椅子を使ったヨガプログラムを基に、脚の血流を促すマッサージやももの筋力を強化する脚を上げ下げする運動も行いました。参加者からは「身体がポカポカして温まりました。家に帰っても実践してみたいと思います。」といった声が聞かれました。

館報
城の辺
城辺地域公民館だより

発行 798-4131
愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲1943
城の辺学習館
TEL 0895-72-0065
FAX 0895-72-0031
城辺公民館 TEL72-0065
緑公民館 TEL70-1501
僧都公民館 TEL70-1502
深浦公民館 TEL70-1503
東海公民館 TEL70-1504
中玉分館 TEL72-3410
久良公民館 TEL70-1505

愛南町文化祭 in 城の辺学習館



11月26日(土)・27日(日)、城の辺学習館で『愛南町文化祭』が行われました。今年度は、展示を行う団体が1団体増え、昨年度よりも賑わいのある文化祭となりました。また、来場者の方々は、制作者の想いがこもった素敵な作品の数々をゆっくりと味わうことができ、満足げな様子でした。

ここここサークルからのお知らせ

【日時】令和5年1月16日(月) 12時30分~
【場所】なかよし館
【内容】低栄養について
【講師】保健福祉課 栄養士
【参加費】300円

深浦地域婦人会

クラフトテープのかご作り
【日時】毎週水曜日 9:00~15:00
【場所】なかよし館

1月 城辺地域公民館カレンダー

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止となる場合があります。

日	曜日	地域	各館の行事予定等	場所
11	水	【城辺】	陶芸教室	城の辺学習館
		【城辺】	行政相談	城の辺学習館
12	木	【城辺】	国際交流講座	城の辺学習館
13	金	【城辺】	陶芸教室	城の辺学習館
16	月	【深浦】	ここここサークル 低栄養について	なかよし館
19	木	【深浦】	婦人学級料理講習会	深浦公民館
20	金	【城辺】	人権相談	城の辺学習館
26	木	【城辺】	国際交流講座	城の辺学習館
		【城辺】	健康づくり教室 第4回目「講話、ミュージック・ケア」	城の辺学習館
		【東海】	スマホ教室 3/3	東海公民館
28	土	【緑】	緑地区合同避難訓練	緑地区

1月 新聞・雑誌・ダンボール・電池の収集日

日	曜日	集積場所
12	木	満倉集会所
24	火	矢の町集会所、城の辺学習館、松本集会所、蓮乗寺集会所 東海公民館・敦盛集会所
26	木	僧都ふれあい交流館、山出集会所、緑基幹集落センター 太場集会所、豊田集会所、長野集会所 中ノ谷・鼻共同住宅横、三島団地、愛南町役場
31	火	久良ふるさとセンター、小屋の浦集会所、 古月集会所、鮎越集会所、旧深浦漁協冷蔵庫前、深浦公民館、中玉バス停跡、脇本集会所

新聞・雑誌・チラシ・段ボール・乾電池
以外は、持ち込みできません。

収集日の前日までに
持込をお願いします。

※同じ収集日でも各集積場所により、開放日は異なりますので、各集積所の決まりに従ってください。

城辺地域公民館区内 花いっぱい運動



11/21(月)城辺商店街振興会



11/24(木)城辺小と青空ボランティアグループ



11/30(水)豊田を元気にする会



11/30(水)山茶花クラブ



12/1(木)鳥越サロン



12/1(木)中緑県道花壇



12/4(日)山出県道花壇

11月～12月にかけて、城辺地域公民館区内(城辺・僧都・緑)の花壇で一斉に花いっぱい運動が行われました。各地域のボランティアグループや小学生などが積極的に参加し、楽しく和気あいあいと協力し合いながら花植え作業に取り組みました。花植えに参加した城辺小の4年生児童からは「とても楽しかった!近くを通る時は、お花の成長を楽しみに通りたいと思います。」と言った声も聞かれました。各地域の旬の花々を、お近くにお越しの際はぜひ見て楽しんでください。

久良公民館の 図書コーナーに 新刊入りました!!



- ・血流ゼロトレ 堀江昭佳・石村友見
- ・運動脳 アンデシュ・ハンセン
- ・70歳が老化の分かれ道 和田 秀樹
- ・老人ホテル 原田 ひ香
- ・レッドゾーン 夏川 草介
- ・汝、星のごとく 風良 ゆう
- ・夜に星を放つ 窪 美澄
- ・君たちはどう生きるか 吉野 源三郎
- ・ざんねんないきもの事典 今泉 忠明
- ・銭天堂 ふしぎ駄菓子屋 廣嶋 玲子
- ・りゆうがあります ヨシタケシンスケ
- ・モモ ミハエル・エンデ
- ・しっばいにかんぱい! 富川 ひろ

城辺地区 ペタンク教室



11月19日(土)、城辺小学校で城辺地区ペタンク教室が行われました。このペタンク教室は、世代間交流事業で城辺小3～6年生児童と城辺高齢者学級生が参加しました。児童らは、高齢者学級生からルールや投げ方を教わり、競技を存分に楽しんでいました。またこの日は途中から雨にみまわれましたが、天気にも負けない児童たちの元気いっばいな声がグラウンドに響いていました。



城辺小お餅つき



第2回深浦地域食堂



12月2日(金)に城辺小学校で、12月11日(日)には深浦なかよし館で、それぞれお餅つきが行われました。城辺小の児童らは、城辺高齢者学級生と今年の春から一緒に育てて収穫したもち米を使って、高齢者学級生や婦人会の方々から餅のつき方やあんこの包み方などを教わりました。また、深浦地域食堂では、にこにこサークルのメンバーが深浦地域の小学生たちと一緒に餅つきを行いました。参加した児童たちは、普段なかなか経験することのないお餅つきに少々苦戦しながらも、頑張ってお餅つきをしていました。



城辺地域公民館 1月休館日のお知らせ

城辺公民館	火曜日	(3日・10日・17日・24日・31日)	祝日及び年始の 1月1日(日)、2日(月)、3日(火)は 城辺地域公民館 全て休館日 (※臨時休館日となる 場合があります)
緑公民館	月曜日	(2日・9日・16日・23日・30日)	
僧都公民館	火曜日	(3日・10日・17日・24日・31日)	
久良公民館	第1・3・5 日曜日 第2・4 月曜日	(1日・9日・15日・23日・29日)	
深浦公民館	第1・3・5 日曜日 第2・4 火曜日	(1日・10日・15日・24日・29日)	
東海公民館	第1・3・5 日曜日 第2・4 月曜日	(1日・9日・15日・23日・29日)	
東海公民館中五分館	土・日・月曜日	(1日・2日・7日・8日・9日) (14日・15日・16日・21日・22日) (23日・28日・29日・30日)	